



COPA PROVINCIA 2007

Una fiesta que se repite cada año con la participación de las mas prestigiosas escuelas de SU BAK DO y TANG SU DO



16 de SEPTIEMBRE CLUB EL PORVENIR



FLEXIBILIDAD

Una nota por Herman Castillo

CONOCIENDO A NUESTROS MAESTROS



Ricardo Giorgi , Director técnico de la Asociación Buenos Aires
En un reportaje al cumplirse treinta años de practica en Mu Duk Kwan

EN ESTE NUMERO

- * FLEXIBILIDAD
- * NOTA A SBN GIORGI
- * EXAMEN EN MERLO GOMEZ
- * NUEVOS DANES EN LA ASOC.
- * LOS NIÑOS RESPONDEN

EXAMEN EN MERLO GOMEZ

La familia se encontró nuevamente para disfrutar de un examen , donde pudimos observar el excelente nivel técnico de los estudiantes y el trabajo de los Instructores con una exhibición donde participaron 15 Danes de la escuela .



NUEVOS DANES EN NUESTRO ARTE MARCIAL

En el mes de abril del corriente año se realizo el curso de instructores que estuvo a cargo del maestro francisco blotta, allí se llevo a cabo el examen para danes, donde participaron dos de nuestros gups, Romeo Alberto y Flores Alan que con gran éxito pasaron su examen de Cho Dan.

y en una emotiva ceremonia en el examen de agosto que se realizó en Merlo Gomez se le entregaron sus cinturones de dan.



ALAN FLORES ALBERTO ROMEO

FELICITACIONES!!!!!!



-PREGUNTAS A NIÑOS-

¿ QUE ES LO QUE TE GUSTA DE LOS TORNEOS?

-PANGALLO DARIO (MARCOS PAZ)

R- LOS HYONES, EL CONOCER GENTE NUEVA Y LAS EXHIBICIONES DE DANES

-BRICOLA FACUNDO (MARCOS PAZ)

R- LA LUCHA Y LAS EHBICIONES DE DANES

-NAHUEL DAPUETTO(NAVARRO)

R- TODO CONOCER OTROS COMPAÑEROS Y LAS EXHIBICIONES DE LOS DANES

-IVAN IGLESIAS(NAVARRO)

R- TODO PORQUE ME DIVIERTO MUCHO

16 DE SEPTIEMBRE

TORNEO: "COPA PCIA. BS. AS." CLUB "EL PORVENIR" 10HS LOS ESPERAMOS!!!!

EXAMEN EN MERLO GOMEZ

EL DIA 26 DE AGOSTO SE TOMO EXAMEN EL DO JANG DE MERLO GOMEZ DONDE DICTA CLASES KYO SA NIM ALBERTO NÚÑEZ, EL EXAMEN ESTUVO BAJO LA DIRECCIÓN DEL DIRECTOR TÉCNICO DE BUENOS AIRES SA BOM NIM RICARDO GIORGI, Y LOS MAESTROS SA BOM NIM MANUEL PAEZ Y RUBEN SCHIAVO, JUNTO A INSTRUCTORES Y DANES DE LA ASOCIACIÓN, EL EXAMEN FUE MUY BUENO MOSTRANDO UN ALTO NIVEL TÉCNICO.



NOS QUEDA POR FELICITAR A LOS ALUMNOS, PADRES Y AMIGOS TAMBIEN AL KYO SA NIM NÚÑEZ GENEROSA HOSPITALIDAD



ELASTICIDAD

Por Kyo Sa Nim , Herman Castillo
Miembro del C. Técnico Asoc. Buenos Aires

ANTES DE ESTUDIAR EN DETALLES LAS CONDICIONES DE SU EJECUCION, RECORDEMOS QUE UNA TECNICA DE ELASTECIDAD SE MANTIENE:

- 1- EN LA INMOVILIDAD**
- 2- LARGO TIEMPO**
- 3- CONTROL DE LA RESPIRACIÓN**
- 4- SIN ESFUERZO**
- 5- CONTROL MENTAL**



APARTE DE SU CONTRACTILIDAD, EL MÚSCULO ES ELÁSTICO PERO CON UNA ELASTICIDAD DIFERENTE DE LA DEL CAUCHO POR EJEMPLO QUE SE PUEDE ESTIRAR HASTA ROMPERLO. EL MÚSCULO TIENE UN LIMITE DE ELASTICIDAD Y AL APROXIMARSE A DICHA FRONTERA MANIFIESTA UNA RESISTENCIA CRECIENTE. TODOS LOS MOVIMIENTOS SEAN RAPIDOS O LENTOS SE SITUAN DENTRO DE ESTA ZONA DE ELASTICIDAD HABITUAL DEL MÚSCULO QUE ES LA QUE DETERMINA EL GRADO DE FLEXIBILIDAD O RIGIDEZ DE UN INDIVIDUO.

EL MÚSCULO ACCEDE A TRANSCENDER ESTA FRONTERA PERO DADAS CIERTAS CONDICIONES:

- QUE SE LO PERSUADA A DISTENDERSE, CUANDO LLEGA A SU LIMITE DE ELASTICIDAD HABITUAL, LA TENDENCIA NORMAL DEL MÚSCULO ES PONER SE A LA DEFENSIVA, ESTA TENDENCIA NATURAL DEBE SER EVITADA Y LA UNICA MANERA DE LOGRARLO ES LA DESCONTRACCION VOLUNTARIA.**
- QUE SE LE CONCEDA EL TIEMPO NECESARIO. HAY QUE EXCLUIR POR COMPLETO LA PRISA.**
- QUE DURANTE ESTE ESTIRAMIENTO SE LO PROTEJA CONTRA CUALQUIER MOVIMIENTO BRUSCO.**

ELASTICIDAD ESTATICA

SE DENOMINA ELASTICIDAD ESTATICA PORQUE PERTENECE A UN MISMO ESTADO SIN MUDANZA DE ELLA. EJERCICIOS ESTATICOS

ELASTICIDAD DINAMICA

SE DENOMINA ASI A LA FUERZA QUE CUANDO PRODUCE MOVIMIENTO Y ESTE CREA O AYUDA A PRACTICAR LA ABERTURA DE PIERNAS, TAMBIEN SE LLAMA ACTIVA PORQUE SE REALIZA EN ACCION.

ESTE TRABAJO ESTA BASADO EN LA INERCIA, UN EJEMPLO SERIA CUANDO UNO LEVANTA LA PIERNA DE FRENTE SIN DOBLARLA Y LA LLEVA HACIA ATRÁS CON UN GIRO DE CADERA HACIA ATRÁS EN FORMA LATERAL.

ELASTICIDAD ISOMÉTRICA

LA DIFINICION ES DIMENSIONES IGUALES DENTRO DE LAS ARTES MARCIALES ESTA EXPRESIÓN ES UTILIZADA CUANDO SE REALIZA FUERZA O PRESION CONTRA ALGO POR UN CORTO TIEMPO DESPUÉS SE RELAJA Y VUELVE A EMPEZAR CON EL EJERCICIO.

Bibliografía consultada:

LA ELASTICIDAD: COLECCIÓN OHARA

MI SESION DE YOGA: ANDRE VAN LYSEBETH: URANO



conociendo a nuestros maestros

NOMBRE: RICARDO GIORGI
FECHA DE NACIMIENTO: 28-09-60
ESTADO CIVIL: CASADO CON ANA
HIJOS: NATALIA Y SEBASTIÁN
GRADUACIÓN ACTUAL: 5° DAN
DAN BON: 27.516

1-A QUE EDAD COMENZO A PRACTICAR SU BAK DO?

Comencé a practicar por Abril de 1977 , tenia entonces 16 años yo había jugado al Rugby 6 años , tuve que dejar por una lesión en el hombro. Siempre recuerdo que en un entrenamiento de rugby vi. a uno de los muchachos mas grande explicar como se hacia una patada de karate , me quede mirando me encantó verlo hacerla y me entusiasme.

Unos amigos me llevaron a ver una clase de un Arte Marcial donde pateaban mucho ahí conocí a quien fue mi primer Maestro Sa Bom Nim Gustavo Poletti. El estaba al frente de Buenos Aires y del TSD de toda la Argentina.



2-QUE SINTIO CUANDO EMPEZÓ Y QUE SIENTE ACTUALMENTE?

En aquel momento mis expectativas estaban centradas en dominar la técnica, estaba fanatizado , practicaba las formas en la terraza de casa por horas. Aquellas prácticas eran muy físicas, el estilo era llamado Tang Su Do y se entrenaba muy fuerte en las primeras practicas los brazos quedaban morados de bloquear. Hoy día después de 30 años sigo amando al SBD como el primer día quizás ahora mas centrado en la parte filosófica y en el crecimiento personal mió y de mis alumnos.

En los setenta me quedaba admirado si lograba una patada de giro en el aire , hoy me entusiasma ver a un practicante y lograr que mejore su técnica con una corrección. Me siento muy feliz cuando puedo transmitir algo de lo que mis Maestros me enseñaron, no solo técnica hablo de transmitir Mu Duk Kwan .

3-CUANTOS AÑOS HACE QUE PRACTICA Y QUE LO LLEVA A LA PERSEVERANCIA?

Este año se cumplen los 30 años en SBD MDK , que es lo que me llevo a seguir? En primer lugar tuve muy buenos Maestros que me inspiraron, Mi SBN Roberto Fernández principalmente fue un gran apoyo. Por otro lado el hecho de animarme a soñar con una escuela grande y tener al lado desde el principio gente que más que estudiantes son mis hermanos.

4-COMO VE A LA ASOCIACION BS AS HOY EN DIA?

Creo que nuestra Asociación ha crecido mucho, si bien al igual que el país recibió el golpe del año 2001 – 2002 . Después de esa etapa el crecimiento se dio ininterrumpidamente. Creo que tenemos uno de los planteles más profesionales en Artes Marciales que se puedan encontrar. Yo he viajado a otros países incluido USA y no es fácil ver la cantidad de instructores trabajando juntos que hoy tenemos. Una clase de Danes en la Asociación Buenos Aires reúne fácilmente 22 o mas Danes e instructores. Eso en cualquier parte es un seminario y nosotros tenemos esas clases una vez al mes. Por otro lado el trabajo de la comisión directiva acompañó y apoyó el crecimiento durante todo este tiempo. Estoy seguro que no hubiera sido posible sin ellos.

5-COMO VE A LA ASOCIACION BS AS DE ACA A TRES AÑOS?

No se precisar si en tres años, pero mi visión es la de una organización fuerte. Para esto es importante tener claro que la escuela es como una gran pirámide, en su base están los estudiantes, los padres y familiares que apoyan y ayudan a que el practicante siga en este camino. En un nivel superior están los

instructores, ellos son nuestro contacto directo con la base, son soportados por ellos y a su vez brindan soporte a la comisión técnica y comisión directiva. Estas dos Comisiones en un mismo nivel pero con diferentes funciones soportan a la escuela.

Sueño con una escuela grande con Maestros y Danes que trasmitan lo que nuestro Fundador Gran Master Hwang Kee enseñó.

6-EN QUE FORMA PODRIAMOS AYUDAR A LLEVAR A DELANTE SU VISION.

Para lograr las metas es necesario seguir trabajando con la energía que lo hicimos siempre. Cada uno apoyando desde su lugar, es importante que los instructores hagan su trabajo de un modo profesional, y los estudiantes deben comprender que si queremos ser una escuela Grande como la que soñamos , debemos desarrollar un espíritu de grupo, el SBD no termina en la puerta de mi DO JANG cuando me retiro de la clase, si queremos ser una escuela grande, debemos participar activamente de los eventos que la Asociación organiza. Ese es el modo de devolverle a la Asociación lo que hace por nosotros. En los últimos años se ayudo a escuelas necesitadas, se compró elementos de práctica, se facilitó por medio de préstamos el viaje de estudiantes a torneos nacionales, se ayudó a instructores a pagar su examen. Etc. Entonces no podemos perder de vista esto. Sin la participación activa en los eventos de la Asociación no se puede esperar mucho de esta.

7-PODRIA CONTARNOS UN MOMENTO FUERTE EN SU TIEMPO DE SA BOM NIM ?

Creo sin dudas que los momentos mas intensos fueron aquellos que pude compartir con nuestro KJN, si uno presta atención en todo momento se aprende algo de el. El siempre ve mas allá, cuando di mi examen de SA DAN (cuarto) terminamos el fin de semana con una exhibición muy grande en Mendoza en un teatro en la plaza San Martín. Ya todo había terminado y yo estaba sentado al fondo de las butacas realmente muy emocionado por todo lo vivido. En ese momento KJN estaba a unos 8 metros rodeado por muchos alumnos e instructores que querían sacarse fotos con él. Yo lo miraba y recordaba cada una de las enseñanzas que nos había dado durante ese fin de semana y lamentaba que todo hubiera terminado. En ese momento como si lo hubiera llamado, el giro su cabeza hacia mi y sonrió. No podía creer lo que me pasaba, era como si percibiera mis pensamientos, entonces el Maestro caminó hacia donde me encontraba, me puse de pie rápidamente para saludarlo y el tocando mi hombro me dijo a partir de ahora lo voy a extrañar. Solo atiné a agradecer inclinándome con una gran emoción. Luego comentando esto con compañeros Kodanjas en USA , varios me reconocieron haber tenido experiencias de ese tipo. Su personalidad es tan grande que todo lo que hace parece simple y natural pero a la vez es único.



8-QUE COSA FALTARIA REALIZAR EN NUESTRA ASOCIACION?

La organización esta trabajando bien , debemos seguir con los proyectos y metas establecidos y no perder de vista el propósito de nuestra escuela " DIFUNDIR SBD MDK Y SU FILOSOFIA DE VIDA.

Ricardo Giorgi

Oh Dan # 27516

Director Técnico Asociación Buenos Aires

Miembro del cuerpo Técnico Fed. Argentina

**REVISTA CHARIOT – BOLETIN INFORMATIVO DE ASOC BUENOS AIRES
DIRECTOR HERMAN CASTILLO
www.sbdbuenosaires.com.ar**